Cartilha

Plantas Medicinais

O que as plantas podem fazer pela sua saúde

Instituto Agropolos do Ceará

Cartilha
Plantas Medicinais

Fortaleza, Dezembro de 2009

Cartilha
Plantas Medicinais

Diretor-presidente do
Instituto Agropolos
Marcelo Souza Pinheiro

Elaboração
Silas Barros de Alencar
José Nelson Santiago Sombra

Ilustrações
Macloude Ferreira

Diagramação e Arte Final
Ernani Fontenele

Instituto Agropolos do Ceará
Rua Barão de Aratanha, 1450 - CEP: 60.050-171 - José Bonifácio
Fortaleza - Ceará - Brasil
Email: institutoagropolos@institutoagropolos.org.br
Site: www.institutoagropolos.org.br
Fone: 55 (85) 3101.1670 / Fax: 55 (85) 3101.1679

Apresentação

É cada vez maior o interesse sobre plantas medicinais e suas possíveis aplicações terapêuticas. O repertório de plantas usadas tradicionalmente é rico, predominando as formulações vegetais sobre os remédios de origem mineral e animal, também muito difundidos nas práticas da medicina popular brasileira.

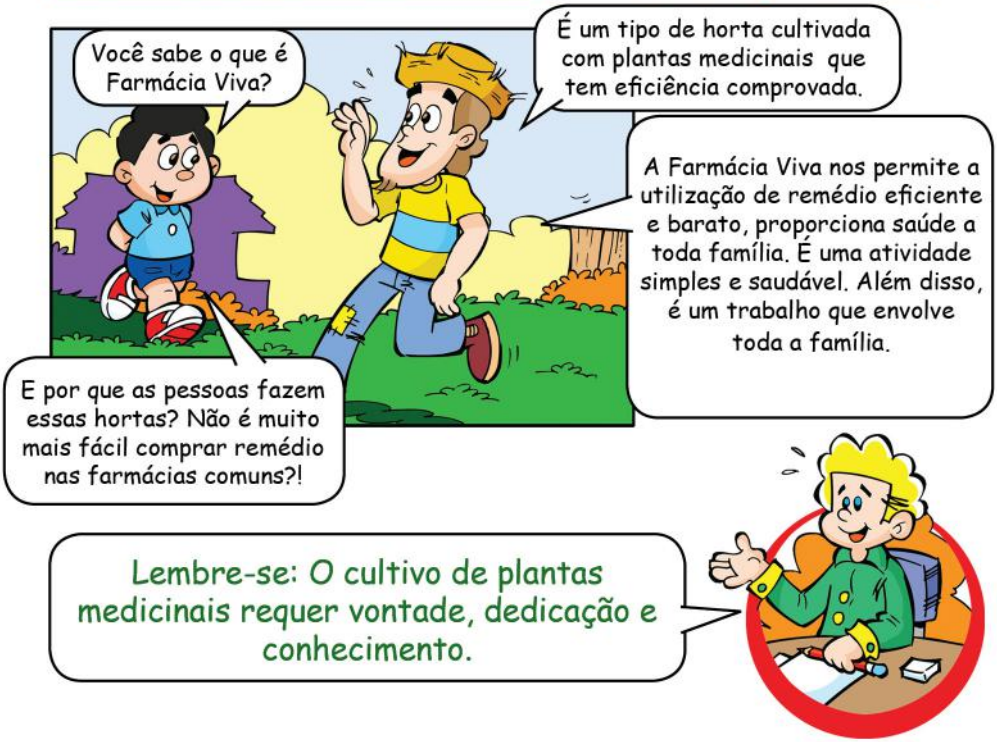
A medicina popular e o conhecimento específico sobre o uso de plantas é o resultado de uma série de influências culturais, como a dos colonizadores europeus, dos indígenas e dos africanos. Os descobrimentos e a conquista de novas terras por parte dos colonizadores tiveram diversas consequências. Uma delas, talvez a mais notável, tenha sido o fato de que muitas plantas hoje empregadas na medicina popular foram introduzidas no início da colonização do Brasil.

A edição desta cartilha é um produto do Projeto Plantas Medicinais. Sua finalidade é de auxiliar as comunidades que cultivam plantas medicinais, com vistas, em seu uso correto, em prol de sua comunidade e, também, em seu próprio benefício.

As informações nela encontradas contemplam ensinamentos sobre as propriedades e usos dessas plantas descritas no livro "Farmácias Vivas" elaborado pelo Projeto Farmácias Vivas, da Universidade Federal do Ceará (UFC).

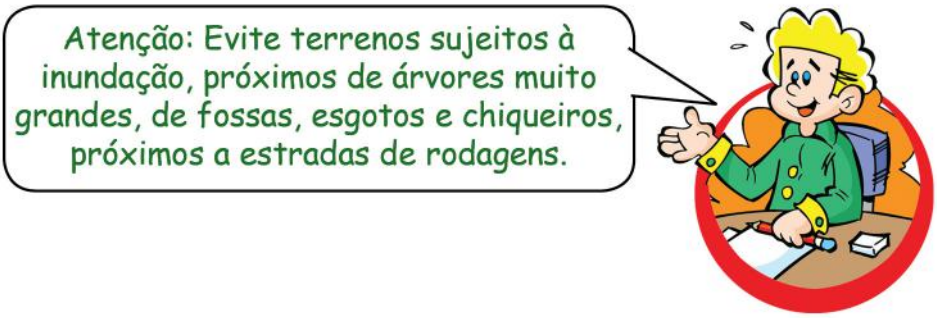
Silas Barros de Alencar

PLANTAS MEDICINAIS
Bom Dia Zé!
Gostaria de lhe fazer uma pergunta.
Bom dia Juca! Que bom vê-lo por aqui.
Pois faça, se eu souber a resposta responderei com todo prazer.

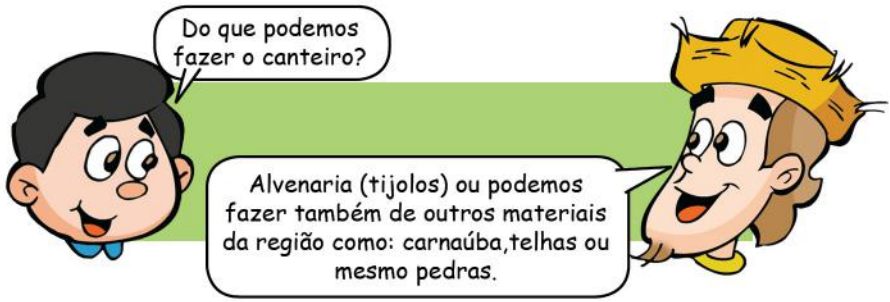

Você sabe o que é Farmácia Viva?
É um tipo de horta cultivada com plantas medicinais que tem eficiência comprovada.
A Farmácia Viva nos permite a utilização de remédio eficiente e barato, proporciona saúde a toda família. É uma atividade simples e saudável. Além disso, é um trabalho que envolve toda a família.
E por que as pessoas fazem essas hortas? Não é muito mais fácil comprar remédio nas farmácias comuns?!
Lembre-se: O cultivo de plantas medicinais requer vontade, dedicação e conhecimento.

Que legal, Zé!!
Eu?!
Por que você não tenta preparar uma horta na sua comunidade ou na sua escola?
É, Juca, você!!! Veja como é fácil! Você só precisa escolher um local de fácil acesso, que fique perto da sua casa, que seja cercado, que tenha fonte de água próximo e que seja plano ou pouco inclinado.

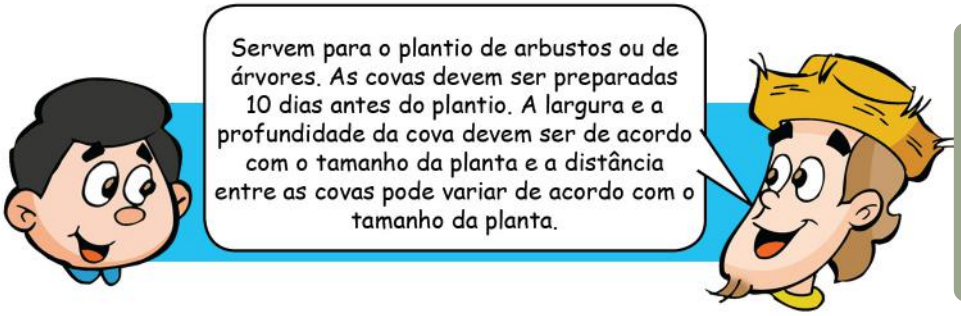
Calma! Estou anotando tudo.
Agora vamos conhecer as ferramentas necessárias: enxada, enxadão, pá, ancinho, regador, carro de mão, colher de transplante.


Atenção: Evite terrenos sujeitos à inundação, próximos de árvores muito grandes, de fossas, esgotos e chiqueiros, próximos a estradas de rodagens.

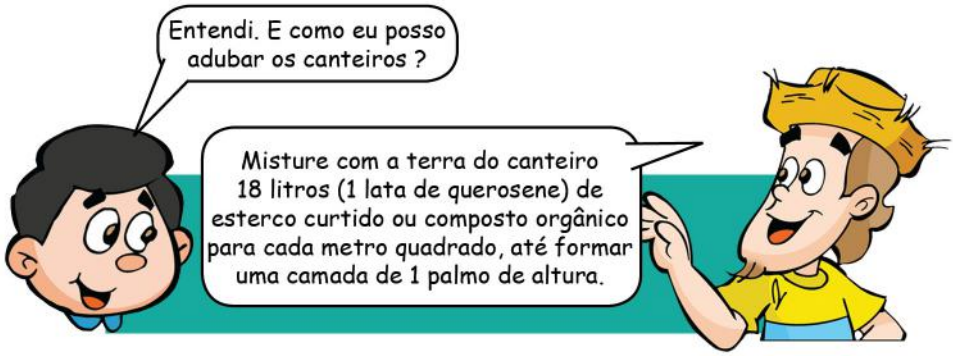
Hum.....
O próximo passo é preparar o canteiro.
Canteiro? Mas o que é canteiro?
Canteiro é o local onde se planta as mudas tiradas da sementeira, dos sacos onde germinaram, e sementes de algumas ervas diretamente.

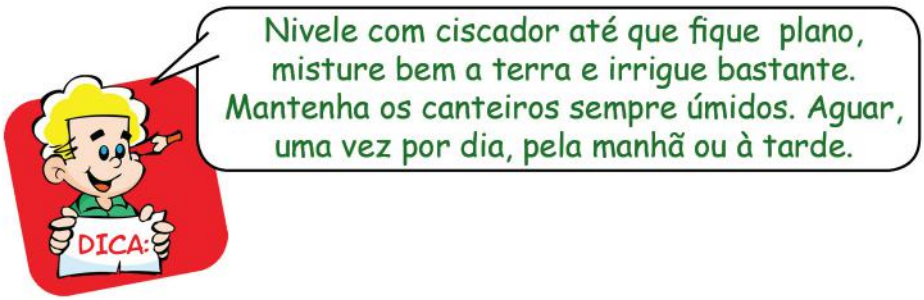

Do que podemos fazer o canteiro?
Alvenaria (tijolos) ou podemos fazer também de outros materiais da região como: carnaúba,telhas ou mesmo pedras.

Qual o melhor tamanho?
Bom.... o tamanho dos canteiros depende do número de plantas e do tamanho da área disponível. O próximo passo é preparar as covas para o plantio de mudas.
Para que servem as covas?


Servem para o plantio de arbustos ou de árvores. As covas devem ser preparadas 10 dias antes do plantio. A largura e a profundidade da cova devem ser de acordo com o tamanho da planta e a distância entre as covas pode variar de acordo com o tamanho da planta.

Uma boa cova tem geralmente dois palmos de largura e dois de profundidade.
DICA:


Entendi. E como eu posso adubar os canteiros ?
Misture com a terra do canteiro 18 litros (1 lata de querosene) de esterco curtido ou composto orgânico para cada metro quadrado, até formar uma camada de 1 palmo de altura.


Nivele com ciscador até que fique plano, misture bem a terra e irrigue bastante. Mantenha os canteiros sempre úmidos. Aguar, uma vez por dia, pela manhã ou à tarde.
DICA:

E as mudas, Zé? Como devemos fazer para produzir as mudas das plantas medicinais ?

Brotos? O que são os brotos?

Na maioria das vezes a gente usa sementes. Mas podemos usar outras partes da planta, como os brotos e estacas.

Brotos são plantas novas, que surgem na parte de baixo da planta velha, a chamada planta mãe.

E o que são estacas?

Então, como são preparadas as mudas?

Estacas são pedaços de galhos, tirados das plantas velhas.

Primeiro você prepara os sacos onde vão ser colocados os galhos. Depois escolhe os ramos de onde vão ser tirados as estacas. Olhe se não há sinal de pragas ou doenças. Retire as estacas com cuidado, destacando as folhas mais velhas. Prefira ramos laterais com um palmo de tamanho. Deixe na sombra por aproximadamente 30 dias, e aguar de manhã ou à tarde. Viu como é fácil?!

Da malva-do-reino e malva-santa, prefira galhos com largura de um lápis.

Chá

Infusão

- Colocar água fervente sobre a erva dentro de uma vasilha. Tampar e deixar de 5 a 10 minutos em repouso. Depois é só coar.
- Este método é utilizado para folhas, flores, caules finos e para toda planta aromática. Nunca deixar o chá para ser tomado no dia seguinte. Faça um novo.

Decocção

- Colocar parte da planta na água fria, depois de bem limpa; Você ferve, o tempo de fervura pode variar de 10 a 20 minutos, dependendo da consistência da parte da planta. Após o cozimento, deixar em repouso de 10 a 15 minutos. Aí é só coar.

- Este método é indicado quando se utiliza partes duras, como cascas, raízes e sementes.

Maceração

- Colocar a planta amassada ou picada de molho em água fria por 10 a 24 horas. Depois , é só coar.

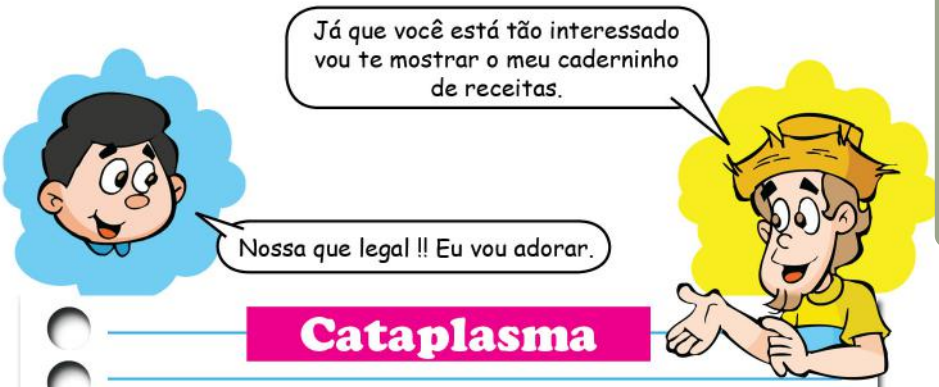
- Para folhas e sementes, o tempo de molho dura de 10 a 21 horas. Para talo, cascas e raízes o tempo varia de 22 a 24 horas.

Lambedor

- É só juntar ao chá da planta (feito por infusão ou cozimento), sem coar, a mesma medida de açúcar cristal, rapadura ou açúcar mascavo. Por exemplo: 2 xícaras do chá para 2 xícaras de açúcar. Levar ao fogo até virar um melado. Deixar em repouso cerca de duas horas; em seguida coar com melado.

- Geralmente é feito a partir de plantas usadas para problemas respiratórios, como tosse, bronquite, etc

O lambedor pode ser feito também com mel de abelhas, usando-se uma medida do chá para uma medida do mel. Neste caso, a mistura não deverá ser levada ao fogo. Por causa do açúcar, o xarope pode fermentar com facilidade. Para evitar que isso aconteça, deve ser guardado em recipiente bem limpo, fechado e, de preferência, em geladeira ou local fresco. Usar este preparo por no máximo 7 dias.



Cataplasma

- Preparar o chá por cozimento. Ainda quente acrescentar farinha fazendo uma papa.
- Colocar esta papa sobre um pano limpo e depois cobri-la com outro pano, ou seja, a papa fica entre dois panos.
- Aplicar sobre a pele da região afetada.

Gargarejo e bocejo

- Preparar o chá por infusão ou cozimento (depende da parte da planta que será utilizada).
- Tampar e deixar em repouso por 10 minutos.
- Coar e fazer gargarejo ou bochecho, pelo menos 2 vezes ao dia.

Inalação

- Colocar água fervente sobre porções de plantas aromáticas dentro de uma vasilha.
- Aspirar o vapor pelo nariz, através de um pequeno funil de papel.

Atenção: Esta preparação exige cuidado rigoroso dado o risco de queimaduras.

Tintura

- A tintura é uma preparação feita com álcool diluído, onde se colocam partes vegetais frescas ou secas, pouco trituradas.

Atenção: Exige uma proporção específica entre as quantidades da planta a serem utilizadas no preparo das tinturas

Compressa

- Embeber um pano ou pedaço de algodão com chá ou sumo da planta.
- Aplicar na área afetada.

Atenção: A compressa pode ser usada quente ou fria

Medidas Práticas (aproximadas) que poderão ajudar você

Equivalência em ml das medidas práticas caseiras usuais.

TIPOS DE MEDIDAS	EQUIVALÊNCIA
1 copo de vidro comum (tipo americano)	150ml
1 xícara de chá (grande)	150ml
1 xícara de chá (pequena)	50ml
1 colher de sopa (= 50 gotas)	10ml
1 colher de sobremesa (= 40 gotas)	8ml
1 colher de chá (= 20 gotas)	4ml
1 colher de café (= 10 gotas)	2ml

* FONTE: MATOS,1998.

Considerações sobre algumas plantas

Alecrim-pimenta (*Lippia sidoides* Cham.)

Aspectos Químicos e Farmacológicos:

- **Parte Usada:** Folha;
- **Constituintes Químicos:** Tem 4,5% de óleo essencial **timol**;
- **Tem ação:** antimicrobiana contra fungos e bactérias;

Modo de usar:

A tintura caseira é preparada enchendo-se um frasco com folhas pondo-se em seguida álcool até a metade e água até enchê-lo. Filtrar depois de 3 dias. Conserva-se até 6 meses.

Babosa (*Aloe vera* L.)

Aspectos Químicos e Farmacológicos:

- **Parte Usada:** Folhas e o sumo fresco ou dessecado, a resina;
- **Constituintes Químicos:** O da mucilagem que escorre das folhas são a **aloína**, tem ação purgativa, e o **aloeferon**, que é cicatrizante.

Modo de usar:

- **Alcoolatura:** É preparada por trituração das folhas descascadas (50g) com meio litro de uma mistura de álcool e água e coada em pano; é usada em massagens nas contusões, entorse e dores reumáticas.
- **Sumo:** Tem uso tópico em ferimentos e queimaduras da pele.
- **Resina:** Preparada por secagem do sumo que escorre das folhas; é usado como laxante na dose de 0,1 a 0,2g do pó com água e açúcar.

Capim Santo (*Cymbopogon citratus* Stapf.)

Aspectos Químicos e Farmacológicos:

- **Parte Usada:** Folha.
- **Constituintes Químicos:** Produz óleo essencial rico em **citral**, responsável pelo odor de limão.
- **Tem ação:** Calmante e antiespasmódico, o chá promove alívio em pequenas crises de cólicas uterinas e intestinais; é também bom para o tratamento de nervosismo e intranqüilidade.

Modo de usar:

Toma-se o chá preparado com 5-6g de folhas frescas, em 1 xícara de água fervente.

Chambá (*Justicia pectoralis*)

Aspectos Químicos e Farmacológicos:

- **Parte Usada:** Toda parte aérea.
- **Constituintes Químicos:** Contém **cumarina**, responsável pelo odor durante a secagem ou fervura.
- **Tem ação:** Broncodilatador e antiinflamatório, útil no tratamento das crises de asma, tosse, bronquite, chiado no peito e respiração difícil.

Modo de usar:

Usar na forma de chá ou de xarope, puro ou misturado com malva-do-reino.

Colônia (*Alpinia zerumbet*)

Aspectos Químicos e Farmacológicos:

- **Parte Usada:** Folha.
- **Constituintes Químicos:** Óleo essencial, mas ainda não conhecido seu princípio ativo.
- **Tem ação:** Anti-hipertensiva e levemente tranqüilizante.

Modo de usar:

Na forma de chá recém preparado, na proporção de 1 folha em um litro d'água. Corta em pedaços e coloca-se sobre eles a água

fervente e deixa esfriar. O chá deve ficar com uma cor amarelada, colocar na geladeira e renovar a cada dia. Tomar diariamente e deve-se sempre verificar a pressão arterial.

Erva cidreira (*Lippia Alba*)

Aspectos Químicos e Farmacológicos:

- **Parte Usada:** Folhas;
- **Constituintes Químicos:** Óleo essencial tipo 1(**citral e mirceno)** ou tipo 2 (**citral e limoneno**), ou ainda tipo 3 (**carvona e limoneno**);
- **Tem ação:** Calmante e espasmolítica e também analgésica.

Modo de usar:

Chá (infuso) a partir da planta fresca nos casos de pequenas cólicas uterinas e intestinais, bem como no tratamento de nervosismo e estados de intranqüilidade.

Guaco (*Mikania glomerata* Spreng.)

Aspectos Químicos e Farmacológicos:

- **Parte Usada:** Folhas.
- **Constituintes Químicos:** Pouco conhecida quimicamente, contém a **cumarina**.
- **Tem ação:** Broncodilatador útil no tratamento de asma tosse, bronquite e chiado no peito.

Modo de usar:

Chá ou xarope, puro ou misturado com malva-do-reino.

Hortelã-japonesa (*Mentha arvensis* L.)

Aspectos Químicos e Farmacológicos:

- **Parte Usada:** Folhas.
- **Constituintes Químicos:** Óleo rico em **mentol** (70%).
- **Tem ação:** Descongestionante nasal, coceira, irritação na pele, náuseas e vômitos.

Modo de usar:

As folhas podem ser usadas frescas ou secas, na forma de chá, tintura ou como inalante. Prepara-se o chá com 4 a 6g de folhas frescas em 150ml de água fervente. A tintura com 20g de folhas secas ou 60g folhas frescas em 100ml de álcool.

Hortelã-rasteira (*Mentha X villosa* Huds.)

Aspectos Químicos e Farmacológicos:

- **Parte Usada:** Folhas.
- **Constituintes Químicos:** Óleo rico em óxido de **piperitenona**;
- **Tem ação:** Antiparasitária muito eficaz no tratamento das infestações intestinais por **ameba** e **giárdia** e vaginais por **tricomonas** tem altos índices de cura.

Modo de usar:

As folhas podem ser usadas em pó preparado depois de secas,

ou na forma de tintura. Usa-se o pó na dose de meia colherinha das de café 3x dia, durante 5 dias. Tintura a 20%, na dose de 40 gotas 3x dia. As folhas frescas podem ser comidas ou batidas com suco de frutas, em dose de 6 a 10 folhas, junto com as refeições, durante 5 a 10 dias.

Malva-Santa (*Plectranthus barbatus* Andr.)

Aspectos Químicos e Farmacológicos:

- **Parte Usada:** Folhas de preferência frescas;
- **Constituintes Químicos:** São pouco conhecidos, mas sua atividade farmacológica já está bem determinada. Faz diminuir o volume e a acidez da secreção gástrica e tem comprovada atividade antiúlcera.
- **Tem ação:** No controle da gastrite, dispepsia, azia, mal-estar gástrico (estômago embrulhado), ressaca e como amargo estimulante da digestão.

Modo de usar:

As folhas frescas, o chá ou o extrato aquoso. No caso da folha fresca, usa-se uma folha por vez, até seis folha por dia, sugadas lentamente. O extrato é tomado na dose de 40 gotas na hora do incômodo, ou até três vezes ao dia. O chá é preparado com folhas adultas, usando-se 4 a 6g das folhas frescas, ou 1 a 3 folhas secas, em uma xícara de água fervente.

Malva-do-Reino (*Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng.)

Aspectos Químicos e Farmacológicos:

- **Parte Usada:** Folhas de preferência frescas.
- **Constituintes Químicos:** Contém um suco mucilaginoso que protege a mucosa e um óleo essencial rico em **Timol**, que age como antimicrobiano.
- **Tem ação:** Anti-séptico bucal, demulcente e balsâmico muito útil no tratamento da rouquidão, de inflamações da boca e da garganta, tosse e bronquite.

Modo de usar:

Usa-se o xarope (lambedor), balas e, também, as folhas inteiras. As folhas podem sem sugadas lentamente com açúcar ou mel. Toma-se o xarope na dose; uma a duas colheres de sopa por dia. As balas ou as folhas podem ser usadas uma a uma, até seis por dia.

OS PRINCIPAIS CUIDADOS NA HORA DE USAR

- Utilize somente plantas medicinais conhecidas.
- Procure conhecer a parte da planta que serve como remédio.
- Não colete plantas medicinais das margens de estradas, rios, córregos poluídos, esgotos e rampa de lixo.

- Procure conhecer o modo de preparar as plantas utilizadas como remédio (infusão, cozimento...).
- Lembre-se de que as plantas medicinais, mesmo quando indicadas corretamente, podem provocar efeitos indesejáveis ao organismo, se forem tomadas em grandes quantidades e muito concentradas.
- O tempo de tratamento varia de acordo com a doença e com a reação do organismo ao tratamento.
- Os chás, quando indicados para problemas digestivos, devem ser tomados frios e sem açúcar.
- Os chás, quando indicados para gripe, bronquite e febre, devem ser tomados ainda quentes.
- Evite chás para crianças que estejam em aleitamento materno até os 6 meses de idade.

Tem Planta que faz bem.
Tem planta que faz mal.

Bibliografia Consultada

BRAGA, P. E. T. ***Farmácia viva*:** Caderno Tecnológico, Nº 06, 1996.

MATOS, F.J.A. ***Farmácias vivas***. Fortaleza: UFC, 1998.

Instituto Agropolos do Ceará

Governo do Estado do Ceará
Secretaria do Desenvolvimento Agrário